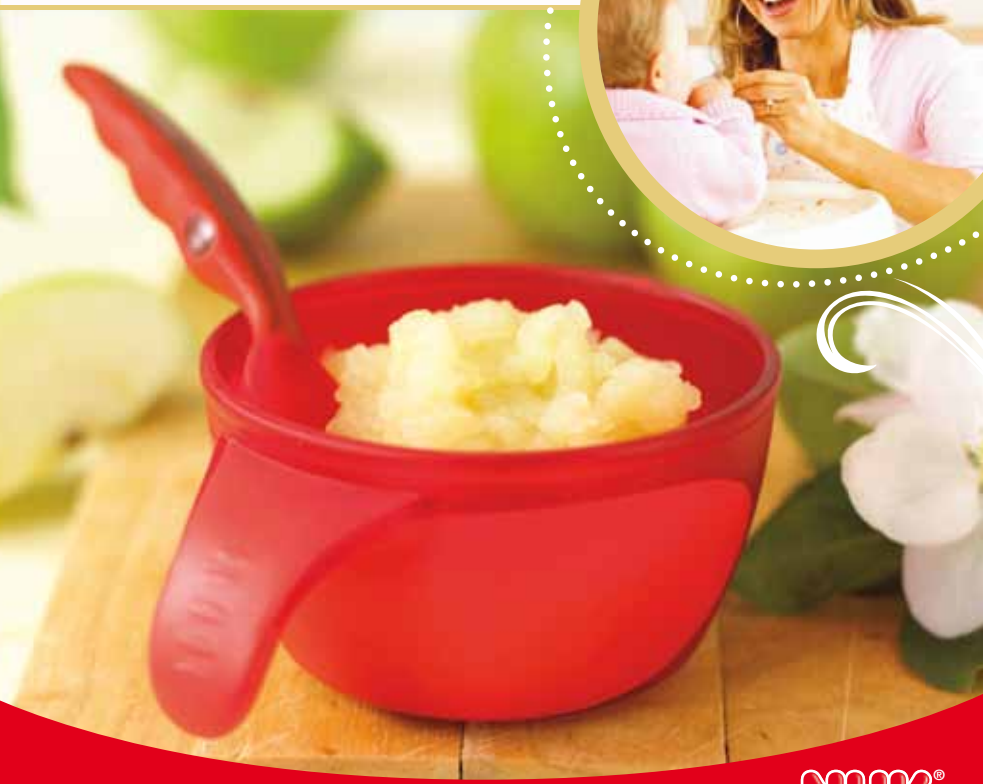
Freshfoods™ by annabel karmel™

My First Recipes

Mis primeras recetas
Mes premières recettes



NUK®

My First Recipes

NUK partners with top-selling author and nutritionist Annabel Karmel to provide moms with everything from convenient and easy to use accessories to step by step guides for cooking simple and delicious meals for your little one.

Introducing First Foods

Introducing solids is one of the most important milestones for moms and dads during the early months of parenthood. Between the ages of 6 and 12 months, babies tend to eat well so this is the best time to introduce a variety of new flavors which will hopefully set them on a path to healthy eating for life.

The Importance of Milk

From around 6 months, your baby's regular milk will no longer provide him with all the nutrients he needs - in particular, Vitamin D and Iron. This makes it an ideal time to start introducing solids to provide some missing nutrients. It is, however very important to remember that your baby's milk will continue to form a significant part of his nutrition. Between six months and one year, your baby will need at least 16oz. of breast or formula milk per day.

From 6 to 8 Months Baby Discovers New Tastes

The best first foods for your baby are pureed root vegetables like carrot, sweet potato, potato, pumpkin or butternut squash. Steaming is the best way to preserve the fresh taste and vitamins in fruits and vegetables. The Fresh Foods maker is the perfect tool for quick and easy preparation. The ideal first fruits that are easily digested and unlikely to cause an allergy are apple, pear, banana, papaya and avocado. You can also start giving gluten free infant cereals. Once you have introduced a variety of fruits and vegetables it is important to start introducing purees with red meat to provide iron, fish for essential fatty acids and chicken. It's important not to give only fruit and vegetable purees for too long. Although a low fat diet is fine for adults, it is not appropriate for young children who need calories to grow. It is also important to give whole milk and avoid low fat dairy products in the first two years. From 6 months you can use cow's milk in cooking and it's a good idea to add cheese to some of your baby's purees.

From 8 Months

Around 8 months, once your baby starts to chew, you can stir tiny pasta shapes or rice into your baby's puree to give it more texture. The Fresh Foods processor has a slower speed option so you can offer your child soft textured meals. Your baby should now also be able to eat most fruits. Both fresh and dried fruits make good finger foods. Start with soft fruits like pear, banana or peaches. Your baby should also be able to eat most vegetables. If certain flavors like spinach or broccoli are too strong, try mixing them together with a cheese sauce or some root vegetables.

Finger foods are great for occupying your child while you prepare his meal. Start by giving your baby soft cooked vegetables that are easy for him to hold. Once he has mastered the art of chewing, you can move onto raw vegetables like carrot sticks. Here is a selection of tasty and nutritious recipes for your baby using the Fresh Foods maker. It's a good idea to batch cook and freeze extra portions in food cube trays or individual freezer pots (see www.babyfreshfoods.com or www.nuk-usa.com for the Fresh Foods by Annabel Karmel range of equipment to make and store healthy meals).

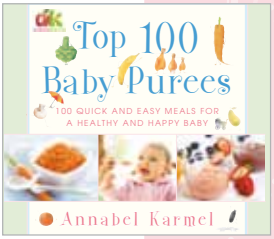
Please refer to the baby food maker instruction manual for directions and important safeguards.

annabel karmel

Healthy Foods Expert

Annabel Karmel is a best-selling author of 24 books on children's nutrition. She is an expert in devising tasty and nutritious meals without the need for parents to spend hours in the kitchen...

Making your own baby food is not only more economical than buying commercial brands but you can also be assured that your child is eating only the freshest and healthiest ingredients. This essential collection of Annabel's best ever purees feature 100 quick and easy new recipes that will make for a healthy and happy baby. From first tastes and weaning, right through to meals for older children, all the recipes are suitable for children aged 6 months and above.



RECIPES Instant access to 100 tasty recipes for babies & toddlers, from first tastes right to meals the whole family can enjoy. Search for recipes by age or ingredient.

PLANNER Organize your busy week ahead. Note your child's favorite meals.

SHOPPING Making life easier for your shopping trips; select your favorite recipe and have an instant access shopping list with all the ingredients you need!

Video content, showing you everything from food preparation to step by step guides to cooking simple and delicious meals for your little one.

Convenient APP!

Chicken with Sweet Potato and Apple

Suitable from 6 months

7 oz of water / Level 3

Cooking time: Approx. 17 min

1/3 cup (1 oz/40g) chopped onion
1/2 tbsp canola oil
4 oz (100g) chicken breast, chopped
11 oz (300g) 2 cups sweet potato, peeled and chopped
1 small apple peeled and chopped (1/2 cup)

Tip: This makes a great introduction to chicken because babies like the sweet taste of the sweet potato and chicken combines well with fruits like apple.

■ Heat the oil in a saucepan and sauté the onion for about 5 minutes until softened. Allow the sautéed onion to cool down a bit, and then place into steam basket with the cut pieces of chicken, sweet potato and apple. Place the steam basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 3 (7oz of water). Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on. It will cook for approximately 17 minutes. Handle with care after cooking as hot steam may escape. Remove the basket using the spatula and save the stock in a cup. Place the steamed vegetables and chicken from the basket directly into the cooking bowl and add half a cup of the cooking stock. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want.

FOR UP TO 4 PORTIONS*

Banana and Blueberry

Suitable from 6 months

5.5 oz of water / Level 2

Cooking time: Approx. 14 min

1 small ripe banana, peeled and sliced
1/3 cup blueberries

Did you know? Blueberries have the highest antioxidant content of any fruit. Bananas combine well with many different fruits. Always choose ripe bananas. Some other good Banana combinations are: Banana and Peach or Banana and Mango. For best results you need to prepare the puree just before you are ready to feed your baby.

■ Fill the steam basket with the sliced banana pieces and the blueberries. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 2. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for approximately 14 minutes. Handle with care after cooking as hot steam may escape. Remove the basket using the spatula. Place the steamed banana and blueberries directly into the cooking bowl. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want.

FOR 1 PORTION*

***portion size depending on the child's age and appetite**
Please refer to the baby food maker instruction manual for directions and important safeguards.

Peach, Apple and Strawberry

Suitable from 6 months

1 x 5.5 oz of water & 1 x 4 oz water 1 x Level 2 & 1 x Level 1

Cooking time: Approx. 24 min (total)

1 large apple, peeled cored and chopped
1 large ripe peach, peeled, stoned and chopped
3 oz (75g) strawberries halved or quartered if large
1 tbsp baby rice

Tip: You could use nectarines instead of peaches and if peaches are not available you can substitute a ripe pear.

■ Put the chopped apple into the steam basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 2. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on. The unit will cook for approximately 14 minutes. Wait to cool down after the beep. Remove the lid with caution (steam may escape) and add the sliced peach and strawberries into the basket. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 1. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking again. The green light will come on. The unit will cook for another 9 to 10 minutes. Handle with care after cooking as hot steam may escape. Remove the basket using the spatula. Place the steamed fruit from the basket directly into the cooking bowl. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want. To thicken the puree you can stir in some baby rice.

FOR UP TO 2 PORTIONS*

Salmon with Carrots and Tomato

Suitable from 6 months

1 x 5.5 oz of water & 1 x 4 oz water 1 x Level 2 & 1 x Level 1

Cooking Time: Approx. 24 min

1 cup (225g) carrots (3 medium) peeled and sliced
3.5 oz (100g) salmon cut into chunks
1 Tbsp (15g) butter
2 ripe tomatoes
1/3 cup (30g) packed grated Cheddar

Did you know? A baby's brain is growing very rapidly in the first year. Oily fish like salmon are particularly important for the development of your child's brain, nervous system and vision and ideally should be included in your baby's diet, twice a week.

■ Place the sliced carrots in the steam basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 2. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on. It will cook for approximately 14 minutes. After it beeps and the unit cooled down, open the bowl lid and add the salmon pieces. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 1. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking again. The green light will come on. The unit will cook for another 9 to 10 minutes. Meanwhile, cut a cross in the base and top of the tomatoes using a sharp knife, put them in a bowl. Pour over boiling water and leave for about 40 seconds. Drain and then rinse under the cold tap for about a minute. The skin should peel off easily. Chop and deseed the tomatoes. Melt the butter in a saucepan and sauté the tomatoes for about 2 minutes until mushy. Remove from the heat and stir in the grated Cheddar until melted. Remove the basket and reserve the cooking liquid in a small measuring jug. Place the steamed carrots and salmon directly into the cooking bowl. Add the tomato and cheese sauce plus two tablespoons of the cooking liquid. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want.

FOR UP TO 4 PORTIONS*

***portion size depending on the child's age and appetite**

Please refer to the baby food maker instruction manual for directions and important safeguards.

Carrots and Tomato with Basil

Suitable from 6 months

7 oz of water / Level 3

Cooking time: Approx. 17 min

1 heaping cup (125g) carrots, peeled and sliced
1 cup (100g) cauliflower, cut into small florets
1 tbsp (15g) butter
2 medium tomatoes, skinned, deseeded and chopped
2 to 3 fresh basil leaves
1/3 cup (40g) Cheddar cheese, grated

Tip: Since we don't add salt to baby's purees, it's important to add flavor with other things like herbs. The fresh basil adds a nice flavor to this puree.

■ Place the sliced carrots and cut cauliflower in the steam basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 3. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for approximately 17 minutes. Meanwhile, cut a cross in the base and top of the tomatoes using a sharp knife, put them in a bowl and pour over boiling water and leave for about 40 seconds. Drain and then rinse under the cold tap for about a minute. The skin should peel off easily. Chop and deseed the tomatoes. Melt the butter in a saucepan and sauté the tomatoes for about 2 minutes until mushy. Remove from the heat and stir in the grated Cheddar until melted and add the basil. Remove the basket and reserve the cooking liquid located in the bowl into a small measuring jug. Place the steamed carrots and cauliflower directly into the cooking bowl. Add the tomato and cheese sauce plus 3 tbsp of the cooking liquid. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want.

FOR UP TO 4 PORTIONS*

Apple, Apricot and Peach

Suitable from 6 months

1 x 5.5 oz of water and 1 x 4oz of water / 1 x Level 2 and 1 x Level 1

Cooking time: approx. 24 min (total)

3 oz (75g) ready to eat dried apricots, chopped
2 apples, peeled, cored and chopped
1 large ripe peach, skinned, stoned and chopped (or use 1 ripe pear)

Did you know? Dried apricots are very nutritious, they are rich in beta carotene and they are a good way to add sweetness to your baby's purees. Try also banana, dried apricot and peach.

■ Put the chopped apricots and apples into the steam basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 2. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for approximately 14 minutes. Wait to cool down after the beep. Remove the lid with caution (steam may escape) and add the chopped peach into the basket. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 1. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking again. The green light will come on. The unit will cook for another 9 to 10 minutes. Handle with care after cooking as hot steam may escape. Remove the basket using the spatula and reserve the cooking liquid. Place the steamed fruit from the basket directly into the bowl. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want. Add a little of the cooking liquid if necessary to make a smoother puree.

FOR UP TO 2 PORTIONS*

***portion size depending on the child's age and appetite**
Please refer to the baby food maker instruction manual for directions and important safeguards.

■ Place the carrot, sweet potato and potato in the steam basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 3. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for approximately 17 minutes. Meanwhile, melt the butter in a saucepan and sauté the leek for about 5 minutes over a gentle heat until softened. Remove the basket and reserve the cooking liquid. Place the steamed vegetables directly into the cooking bowl. Add the sautéed leek, the sweet corn and the grated cheese (if using) and add 1.5 oz of the cooking liquid. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want.

FOR UP TO 2 PORTIONS*

Potato, Carrot and Sweetcorn

Suitable from 6 months

7 oz of water / Level 3

Cooking time: approx. 17 min

1 medium carrot, peeled and sliced (1/2 cup/50g)
1 small sweet potato, peeled and chopped (1 cup/100g)
1 potato peeled and chopped (1 1/3 cups/100g)
1 tbsp butter (a generous knob of butter)
1 small leek, trimmed and sliced (50g)
1/2 cup (40g) tinned sweet corn
1/4 cup (20g) grated Cheddar (optional)

My First Fish Puree

Suitable from 6 months

1 x 5.5 oz of water and 1 x 4oz of water / 1 x Level 2 and 1 x Level 1

Cooking time: approx. 24 min (total)

1 1/2 cups (225g) sweet potato, peeled and chopped
3.5 oz (100g) white fish (cod) cut into chunks
1 tsp fresh dill (optional)
1/4 cup (40g) packed frozen peas
3 tbsp (1/4 cup) grated parmesan
2 oz (50 ml) milk

■ Place the chopped sweet potato into the steam basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 2. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for approximately 14 minutes. Wait to cool down after the beep. Remove the lid with caution (steam may escape) and add the fish, dill (if using) and the peas into the basket. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 1. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking again. The green light will come on. The unit will cook for another 9 to 10 minutes. Handle with care after cooking as hot steam may escape. Remove the basket using the spatula and reserve the cooking liquid. Place the contents of the basket directly into the cooking bowl. Add the parmesan, 2 tbsp of the cooking liquid, 3 tbsp milk. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want.

FOR UP TO 4 PORTIONS*

***portion size depending on the child's age and appetite**
Please refer to the baby food maker instruction manual for directions and important safeguards.

Apple and Pear Puree

Suitable from 6 months

7 oz of water/Level 3

Cooking time: approx. 17 min

1 large eating apple, peeled, cored and chopped
1 large ripe pear, peeled, cored and chopped

■ Place the chopped fruits into the steam basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 3. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for about 17 minutes. Remove the basket and keep the cooking liquid. Place the steamed fruit from the basket directly into the cooking bowl and add 2 tablespoons of the cooking liquid. To puree, turn the blender button to the desired speed depending on the texture you want.

FOR UP TO 2 PORTIONS*

Sweet Potato and Broccoli

Suitable from 6 months

1 x 4oz of water and 1 x 5.5 oz of water / 1 x Level 1 and 1 x Level 2

Cooking time: approx. 24 min (total)

2 cups (280g) peeled and chopped sweet potato
1 cup (60g) broccoli cut into small florets

■ Place the sweet potato in the steam basket. Place the basket in the cooking bowl and lock into place. Fill the reservoir to level 1. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for approximately 9 to 10 minutes. Wait to cool down after the beep. Remove the lid with caution (steam may escape) and add broccoli florets into the basket. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 2. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking again. The green light will come on. The unit will cook for another 14 minutes. Handle with care after cooking as hot steam may escape. Remove the basket using the spatula and reserve the cooking liquid. Place the contents of the basket directly into the cooking bowl and add 2.5 to 3.25 oz of the cooking liquid. Turn the blender button to the left to make a smooth puree.

FOR UP TO 4 PORTIONS*

*portion size depending on the child's age and appetite

Please refer to the baby food maker instruction manual for directions and important safeguards.

■ Place the butternut squash into the steam the basket. Place the basket into the cooking bowl and tightly twist the lid closed. Place the cooking bowl on the base and lock into place. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 1. Press the on/off button to start cooking. The green light will come on and it will cook for approximately 9 to 10 minutes. Wait to cool down after the beep. Remove the lid with caution (steam may escape) and add peas into the basket. Unscrew the water reservoir knob at the top of the unit and fill with water to level 2. Tightly replace the knob. Press the on/off button to start cooking again. The green light will come on. The unit will cook for another 14 minutes. Handle with care after cooking as hot steam may escape. Remove the basket using the spatula and reserve the cooking liquid. Place the contents of the basket directly into the cooking bowl and add 1.5 oz of the cooking liquid. Turn the blender button to the left to make a smooth puree.

FOR UP TO 2 PORTIONS*

Butternut Squash and Peas

Suitable from 6 months

1 x 4oz of water and 1 x 5.5 oz of water / 1 x Level 1 and 1 x Level 2

Cooking time: approx. 24 min (total)

1 1/2 cups (280g) peeled and chopped butternut squash
1/4 cup (35g) frozen peas

Mango & Banana Smoothie

Suitable from 6 months & the whole family to enjoy

1 ripe mango, diced
1 banana, cut into slices
2/3 (two thirds) cup mango or tropical yogurt
1 tbsp apple juice
Honey to taste

■ Place the dice mango and sliced banana pieces into the bowl. Blend for a few seconds. Add the yogurt and the apple juice into the bowl. Blend the mixture to obtain a thick, smooth texture. Stir in the honey if the smoothie needs extra sweetness.

FOR UP TO 2 GLASSES

Berry Banana Smoothie

Suitable from 6 months & the whole family to enjoy

1.5 cup of fresh raspberries
1 banana, cut into slices
1 cup of strawberry yogurt
Honey to taste

■ Place the raspberries and sliced banana pieces into the bowl. Blend for a few seconds. Add yogurt and blend the mixture to obtain a thick, smooth texture. Stir in the honey if the smoothie needs extra sweetness.

FOR UP TO 2 GLASSES

Soothes baby's gums and entertains your kids using the fill & freeze pops!

*portion size depending on the child's age and appetite

Please refer to the baby food maker instruction manual for directions and important safeguards.

Mis primeras recetas

Los socios de NUK junto con la célebre autora y nutricionista Annabel Karmel entregan a las mamás todo, desde accesorios convenientes y fáciles de utilizar hasta guías paso a paso, para cocinar comidas deliciosas y sencillas para su pequeño.

Introducción de los primeros alimentos

La introducción de los sólidos es uno de los hitos más importantes para las mamás durante los primeros meses de maternidad. Entre las edades de 6 a 12 meses, los bebés tienden a comer bien por lo que es el mejor momento para introducir una variedad de sabores nuevos para su hijo, que esperamos lo guíe por el camino de una sana alimentación por el resto de su vida.

La importancia de la leche

Desde alrededor de los 6 meses, la leche normal que su bebé ingiere dejará de entregarle todos los nutrientes que necesita, en particular la vitamina D y el hierro. Esto es un momento ideal para comenzar a introducir sólidos que entreguen algunos de los nutrientes que faltan. Sin embargo, es importante recordar que la leche que su bebé ingiere seguirá siendo parte importante de su nutrición. Entre los seis meses y un año de edad, su bebé necesitará al menos 16 oz de leche materna o fórmula al día.

Desde los 6 a los 8 meses el bebé descubre nuevos sabores

Los primeros alimentos que su bebé comerá son purés de verduras de raíz como las zanahorias, batatas, papas, calabazas o calabacines. La cocción al vapor es la mejor forma de preservar el sabor fresco y las vitaminas de las frutas y verduras. El procesador Fresh Foods es la herramienta perfecta para una preparación rápida y fácil. Las primeras frutas ideales que se digieren fácilmente y tienen poca probabilidad de causar alergias son las manzanas, peras, bananas, papayas y aguacates. También puede comenzar a darle cereales para bebés sin gluten. Una vez que haya introducido una variedad de frutas y verduras es importante comenzar a introducir purés con carnes rojas para entregar hierro, pescado para los ácidos grasos esenciales y pollo. Es importante no darle solamente purés de frutas o verduras por demasiado tiempo. Aunque una dieta baja en calorías es apta para los adultos, no es apropiada para niños pequeños que necesitan calorías para crecer. Además, es importante darle leche entera y evitar los productos lácteos bajos en grasas durante los dos primeros años. A partir de los 6 meses puede utilizar leche de vaca para cocinar y también se recomienda agregar queso a algunos de los purés de su bebé.

Desde los 8 meses

Alrededor de los 8 meses, una vez que su bebé ha comenzado a masticar, puede agregar pequeñas formas de pasta o arroz en los purés de su bebé para darles más textura. El procesador Fresh Foods tiene una velocidad más baja de forma que pueda entregarle a su bebé comidas con textura suave. Ahora su bebé también podrá comer la mayoría de las frutas. Tanto las frutas frescas como secas son buenos alimentos para que los coman con la mano. Comience con frutas suaves como peras, bananas o duraznos. Su bebé también podrá comer la mayoría de las verduras. Si algunos sabores como la espinaca o el brócoli son demasiado fuertes, intente mezclarlos con una salsa de queso o algunas verduras de raíz.

La comida que puedan sostener con la mano es buena para mantener a su hijo ocupado mientras usted concina la comida. Comience dando a su bebé verduras cocinadas suaves que le sean fáciles de sostener. Una vez que domine el arte de masticar, puede pasar a las verduras crudas, como las tiras de zanahorias. Esta es una selección de recetas nutritivas y sabrosas para su bebé utilizando el procesador Fresh Foods. Se recomienda cocinar en cantidades y congelar las porciones adiocionales en una cubitera para alimentos o en contenedores individuales para el congelador (consulte www.babyfreshfoods.com o www.nuk-usa.com para conocer la gama de equipos de Fresh Foods diseñados por Annabel Karmel para preparar y almacenar comidas saludables).

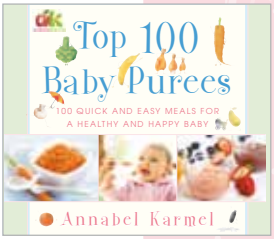
Consulte el manual de instrucciones del procesador de alimentos para bebés para conocer las instrucciones y las medidas de seguridad importantes.

annabel karmel

Experta en comidas saludables

Annabel Karmel es la célebre autora de 24 libros sobre nutrición infantil. Es experta en idear comidas nutritivas y deliciosas sin la necesidad de que los padres pasen horas en la cocina.

Preparar la comida de nuestro bebé es más económico que comprar marcas comerciales, pero además puede estar segura de que su hijo está comiendo los ingredientes más frescos y saludables. Esta indispensable colección de los mejores purés de Annabel contiene 100 nuevas recetas fáciles y rápidas para que su bebé esté saludable y feliz. Desde los primeros sabores y el destete hasta comidas para niños más grandes, todas las recetas son aptas para niños desde los 6 meses en adelante.



RECETAS Acceso instantáneo a 100 sabrosas recetas para bebés y niños, desde los primeros sabores hasta comidas que toda la familia puede disfrutar. Busque recetas por edad o por ingredientes.

PLANIFICADOR Organice su atareada semana con anticipación. Anote las comidas favoritas de su hijo.

DE COMPRAS Facilita su vida cuando deba ir de compras, seleccione su receta favorita y acceda instantáneamente a la lista de compra con todos los ingredientes que necesita

Contenido en video, le muestra todo desde la preparación de los alimentos hasta guías paso a paso para concinar comidas deliciosas y sencillas para su pequeño.

¡Aplicación conveniente!

Pollo con Batatas y Manzanas

Apto desde los 6 meses

7 oz of agua / nivel 3

Tiempo de cocción: aprox. 17 min

1/3 taza (1 oz/40 g) de cebolla picada
1/2 cucharada de aceite de colza
4 oz (100 g) de pechuga de pollo picada
11 oz (300 g) 2 tazas de batatas sin cáscara y picadas
1 manzana pequeña sin cáscara y picada (1/2 taza)

Consejo: Esta es una gran introducción para el pollo dado que a los niños les agrada el sabor dulce de la batata y el pollo se combina bien con frutas como la manzana.

■ Caliente el aceite en una cacerola y saltee la cebolla durante 5 minutos aproximadamente hasta que esté suave. Deje que la cebolla salteada se enfríe un poco y luego colóquela en la cesta de vapor con los trozos picados de pollo, batatas y manzanas. Coloque la cesta de vapor en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 3 (7 oz de agua). Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá. Cocinará durante aproximadamente 17 minutos. Manipule con precaución luego de cocinar, ya que el vapor caliente puede escapar. Quite la cesta con la espátula y guarde el alimento en una taza. Coloque las verduras cocidas al vapor y el pollo de la cesta directamente en el recipiente de cocción y agregue media taza del alimento cocinado. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee.

HASTA 4 PORCIONES*

¿Sabía usted que...? Los arándanos tienen el contenido de antioxidantes más alto que cualquier otra fruta. Las bananas combinan bien con muchas frutas diferentes. Siempre escoja bananas maduras. Otras buenas combinaciones con bananas son: Banana y durazno o banana y mango. Para obtener los mejores resultados debe preparar el puré justo antes de que esté lista para alimentar a su bebé.

■ Llene la cesta de vapor con la banana cortada en rodajas y los arándanos. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 2. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 14 minutos. Manipule con precaución luego de cocinar, ya que el vapor caliente puede escapar. Quite la cesta utilizando la espátula. Coloque la banana y los arándanos cocidos al vapor directamente en el recipiente de cocción. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee.

PARA 1 PORCIÓN*

***depende de la edad y el apetito del niño**
Consulte el manual de instrucciones del procesador de alimentos para bebés para conocer las instrucciones y las medidas de seguridad importantes.

Banana y Arándanos

Apto desde los 6 meses

5.5 oz de agua / nivel 2

Tiempo de cocción: aprox. 14 min

1 banana pequeña madura sin cáscara y cortada en rodajas
1/3 taza de arándanos

Durazno, Manzana y Fresas

Suitable from 6 months

1 x 5.5 oz de agua y 1 x 4 oz de agua /1 x nivel 2 y 1 x nivel 1

Tiempo de cocción: aprox. 24 min (total)

1 manzana grande, sin cáscara sin corazón y picada
1 durazno grande y maduro, sin cáscara, sin hueso y picado
3 oz (75 g) de fresas en mitades o cuartos si son grandes
1 cucharada de arroz para bebés

Consejo: Puede usar nectarinas en lugar de duraznos y si no hay duraznos disponibles puede sustituirlos con una pera madura.

■ Ponga la manzana picada en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 1. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá. La unidad cocinará durante aproximadamente 9 a 10 minutos. Espere a que se enfríe después de haya emitido un sonido. Quite la tapa con precaución (el vapor puede escapar) y agregue el durazno picado y las fresas a la cesta. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 2. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción nuevamente. La luz verde se encenderá. La unidad cocinará durante aproximadamente 14 minutos. Manipule con precaución luego de cocinar, ya que el vapor caliente puede escapar. Quite la cesta utilizando la espátula. Coloque la fruta cocida al vapor de la cesta directamente en el recipiente de cocción. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee. Para que el puré tenga una contextura más gruesa puede agregar un poco de arroz para bebés.

HASTA 2 PORCIONES*

¿Sabía usted que...? El cerebro de un bebé crece muy rápidamente durante el primer año. Los pescados azules como el salmón son de especial importancia para el desarrollo del cerebro, sistema nervioso y vista de su hijo e idealmente se deben incluir en la dieta del bebé dos veces a la semana.

Salmón con Zanahorias y Tomate

Apto desde los 6 meses

1 x 5.5 oz de agua y 1 x 4 oz de agua / 1 x nivel 2 y 1 x nivel 1

Tiempo de cocción: aprox. 24 min (total)

1 taza (225 g) de zanahorias (3 medianas) sin cáscara y cortadas en rodajas
3.5 oz (100 g) salmón cortado en trozos
1 cucharada (15 g) de mantequilla
2 tomates maduros
1/3 taza (30 g) de queso Cheddar rallado envasado

■ Coloque las zanahorias cortadas en rodajas en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 2. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá. Cocinará durante aproximadamente 14 minutos. Después de que emita el sonido y la unidad se enfríe, abra la tapa del recipiente y agregue los trozos de salmón. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 1. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción nuevamente. La luz verde se encenderá. La unidad cocinará durante otros 9 a 10 minutos. Mientras tanto, corte en cruz la base y la parte superior de los tomates utilizando un cuchillo afilado, póngalos en un recipiente. Vierta agua hirviendo y déjelos por aproximadamente 40 segundos. Drene y luego enjuague bajo el grifo de agua fría durante 1 minuto aproximadamente. La cáscara debe salir fácilmente. Pique los tomates y quítele las semillas. Derrita la mantequilla en una cacerola y saltee los tomates durante 2 minutos aproximadamente hasta que estén blandos. Quítelos del calor y agregue Cheddar rallado hasta que se derrita. Quite la cesta y guarde el líquido de la cocción en una jarra de medición pequeña. Coloque las zanahorias y el salmón cocidos al vapor directamente en el recipiente de cocción. Agregue la salsa de tomate y queso más dos cucharadas del líquido de cocción. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee.

HASTA 4 PORCIONES*

***depende de la edad y el apetito del niño**

Consulte el manual de instrucciones del procesador de alimentos para bebés para conocer las instrucciones y las medidas de seguridad importantes.

Zanahorias con Tomate y Albahaca

Apto desde los 6 meses

7 oz de agua / nivel 3

Tiempo de cocción: aprox. 17 min

1 taza colmada (125 g) de zanahorias, sin cáscara y cortadas en rodajas
1 taza (100 g) de coliflor, cortada en pequeños cogollitos
1 cucharada (15 g) de mantequilla
2 tomates medianos con cáscara, sin semillas y cortados
2 a 3 hojas de albahaca fresca
1/3 taza (40 g) de queso Cheddar rallado

Consejo: Ya que no se le añade sal a los purés para bebés, es importante añadir sabor con otros ingredientes como las hierbas. La albahaca fresca añade un rico sabor a este puré.

■ Coloque las zanahorias en rodajas y la coliflor en trozos en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 3. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 17 minutos. Mientras tanto, corte en cruz la base y la parte superior de los tomates utilizando un cuchillo afilado, póngalos en un recipiente, vierta agua hirviendo y déjelos por aproximadamente 40 segundos. Drene y luego enjuague bajo el grifo de agua fría durante 1 minuto aproximadamente. La cáscara debe salir fácilmente. Pique los tomates y quítele las semillas. Derrita la mantequilla en una cacerola y saltee los tomates durante 2 minutos aproximadamente hasta que estén blandos. Quítelos del calor y agregue Cheddar rallado hasta que se derrita y agregue la albahaca. Quite la cesta y guarde el líquido de la cocción que queda en el recipiente en una jarra de medición pequeña. Coloque las zanahorias y la coliflor cocidas al vapor directamente en el recipiente de cocción. Agregue la salsa de tomate y queso más 3 cucharadas del líquido de cocción. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee.

HASTA 4 PORCIONES*

Manzana, Albaricoque y Durazno

Apto desde los 6 meses

1 x 5.5 oz de agua y 1 x 4 oz de agua / 1 x nivel 2 y 1 x nivel 1

Tiempo de cocción: aprox. 24 min (total)

3 oz (75 g) de albaricoques secos listos para comer picados
2 manzanas, sin cáscara, sin corazón y picadas
1 durazno grande maduro, con cáscara, sin hueso y picado (o use 1 pera madura)

¿Sabía usted que...? Los albaricoques secos son muy nutritivos, son ricos en beta caroteno y son una buena forma de endulzar los purés para su bebé. También pruebe con bananas y albaricoques y duraznos secos.

■ Ponga las manzanas y los chabacanos picados en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 2. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 14 minutos. Espere a que se enfríe después de haya emitido un sonido. Quite la tapa con precaución (el vapor puede escapar) y agregue el durazno picado a la cesta. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 1. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción nuevamente. La luz verde se encenderá. La unidad cocinará durante otros 9 a 10 minutos. Manipule con precaución luego de cocinar, ya que el vapor caliente puede escapar. Quite la cesta con la espátula y guarde el líquido de cocción. Coloque la fruta cocida al vapor de la cesta directamente en el recipiente. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee. Agregue un poco de líquido de cocción si es necesario, para hacer un puré más suave.

HASTA 2 PORCIONES*

***depende de la edad y el apetito del niño**

Consulte el manual de instrucciones del procesador de alimentos para bebés para conocer las instrucciones y las medidas de seguridad importantes.

■ Coloque la zanahoria, la batata y la papa en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 3. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 17 minutos. Derrita la mantequilla en una cacerola y saltee el puerro durante aproximadamente 5 minutos a fuego lento hasta que esté blando. Retire la cesta y guarde el líquido de cocción. Coloque las verduras cocidas al vapor directamente en el recipiente de cocción. Agregue el puerro salteado, el maíz dulce y el queso rallado (si lo utiliza) y agregue 1.5 oz del líquido de cocción. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee.

HASTA 2 PORCIONES*

Papas, Zanahorias y Maíz Dulce

Apto desde los 6 meses

7 oz de agua / nivel 3

Tiempo de cocción: aprox. 17 min

1 zanahoria mediana, sin cáscara y cortadas en rodajas (1/2 taza/50 g)
1 batata pequeña, sin cáscara y picada (1 taza/100 g)
1 patata sin cáscara y picada (1 1/3 taza/100 g)
1 cucharada de mantequilla (un generoso trozo de mantequilla)
1 puerro pequeño, sin hoja y cortado en rodajas (50 g)
1/2 taza (40 g) de maíz dulce enlatado
1/4 taza (20 g) de queso Cheddar rallado (opcional)

Mi Primer Puré de Pescado

Apto desde los 6 meses

1 x 5.5 oz de agua y 1 x 4 oz de agua / 1 x nivel 2 y 1 x nivel 1

Tiempo de cocción: aprox. 24 min (total)

1 1/2 taza (225 g) de batatas, sin cáscara y picadas
3.5 oz (100 g) de pescado blanco (bacalao) cortado en trocitos
1 cucharadita de eneldo fresco (opcional)
1/4 taza (40 g) de guisantes congelados envasados
3 cucharadas (1/4 taza) de parmesano rallado
2 oz (50 ml) de leche

■ Coloque la batata picada en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 2. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 14 minutos. Espere a que se enfríe después de haya emitido un sonido. Quite la tapa con precaución (el vapor puede escapar) y agregue el pescado, el eneldo (si lo usa) y los guisantes a la cesta. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 1. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción nuevamente. La luz verde se encenderá. La unidad cocinará durante otros 9 a 10 minutos. Manipule con precaución luego de cocinar, ya que el vapor caliente puede escapar. Quite la cesta con la espátula y guarde el líquido de cocción. Coloque el contenido de la cesta grande directamente en el recipiente de cocción. Agregue el parmesano, 2 cucharadas del líquido de cocción y 3 cucharadas de leche. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee.

HASTA 4 PORCIONES*

***depende de la edad y el apetito del niño** Consulte el manual de instrucciones del procesador de alimentos para bebés para conocer las instrucciones y las medidas de seguridad importantes.

Puré de Manzana y Pera

Apto desde los 6 meses

7 oz de agua/ nivel 3

Tiempo de cocción: aprox. 17 min

1 manzana grande, sin cáscara, sin corazón y picada
1 pera madura grande, sin cáscara, sin corazón y picada

■ Coloque las frutas picadas en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 3. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 17 minutos. Retire la cesta y guarde el líquido de cocción. Coloque las frutas cocidas al vapor de la cesta directamente en el recipiente de cocción y agregue 2 cucharadas del líquido de cocción. Para hacerlo puré, gire el botón de licuado a la velocidad deseada dependiendo de la textura que desee.

HASTA 2 PORCIONES*

Batatas y Brócoli

Apto desde los 6 meses

1 x 4 oz de agua y 1 x 5.5 oz de agua / 1 x nivel 1 y 1 x nivel 2

Tiempo de cocción: aprox. 24 min (total)

2 tazas (280 g) de batatas sin cáscara y picadas
1 taza (60 g) de brócoli cortado en pequeños cogollos

■ Coloque la batata en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y asegúrelo en su lugar. Llene el depósito al nivel 1. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 9 a 10 minutos. Espere a que se enfríe después de haya emitido un sonido. Quite la tapa con precaución (el vapor puede escapar) y agregue los cogollos de brócoli a la cesta. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 2. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción nuevamente. La luz verde se encenderá. La unidad cocinará durante otros 14 minutos. Manipule con precaución luego de cocinar, ya que el vapor caliente puede escapar. Quite la cesta con la espátula y guarde el líquido de cocción. Coloque el contenido de la cesta directamente en el recipiente de cocción y agregue 2.5 a 3.25 oz del líquido de cocción. Gire el botón de licuado hacia la izquierda para hacer un puré suave.

HASTA 4 PORCIONES*

***depende de la edad y el apetito del niño**
Consulte el manual de instrucciones del procesador de alimentos para bebés para conocer las instrucciones y las medidas de seguridad importantes.

■ Coloque el calabacín en la cesta de vapor. Coloque la cesta en el recipiente de cocción y cierre la tapa firmemente. Coloque el recipiente en la base y asegúrelo en su lugar. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 1. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción. La luz verde se encenderá y cocinará durante aproximadamente 9 a 10 minutos. Espere a que se enfríe después de haya emitido un sonido. Quite la tapa con precaución (el vapor puede escapar) y agregue los guisantes a la cesta. Desenrosque la manija del depósito de agua en la parte superior de la unidad y llene con agua hasta el nivel 2. Vuelva a poner la manija ajustadamente. Presione el botón «on/off» para comenzar la cocción nuevamente. La luz verde se encenderá. La unidad cocinará durante otros 14 minutos. Manipule con precaución luego de cocinar, ya que el vapor caliente puede escapar. Quite la cesta con la espátula y guarde el líquido de cocción. Coloque el contenido de la cesta directamente en el recipiente de cocción y agregue 1.5 oz del líquido de cocción. Gire el botón de licuado hacia la izquierda para hacer un puré suave.

HASTA 2 PORCIONES*

Calabacín y Guisantes

Apto desde los 6 meses

1 x 4 oz de agua y 1 x 5.5 oz de agua / 1 x nivel 1 y 1 x nivel 2

Tiempo de cocción: aprox. 24 min (total)

1 1/2 tazas (280 g) de calabacín sin cáscara y picado
1/4 taza (35 g) de guisantes congelados

Batido de Mango y Banana

Apto desde los 6 meses y para toda la familia

1 mango maduro cortado en tacos
1 banana cortada en rodajas
2/3 (dos tercios) taza de mango yogurt tropical
1 cucharadita de jugo de manzana
Miel para el sabor

■ Coloque el mango en tacos y la banana en rodajas en el recipiente. Licúe por unos segundos. Agregue el yogurt y el jugo de manzana en el recipiente. Licue la mezcla para obtener una textura gruesa y suave. Agregue la miel si el batido necesita un dulzor adicional.

HASTA 2 PORCIONES*

Batido de Banana y Berries

Apto desde los 6 meses y para toda la familia

1.5 taza de frambuesas frescas
1 banana cortada en rodajas
1 taza de yogurt de fresas
Miel para el sabor

■ Coloque las frambuesas y la banana en rodajas en el recipiente. Licúe por unos segundos. Agregue yogurt y licúe la mezcla para obtener una textura gruesa y suave. Agregue la miel si el batido necesita un dulzor adicional.

HASTA 2 PORCIONES*

¡Alivie las encías del bebé y divierta a sus hijos utilizando las paletas para rellenar y congelar!

***depende de la edad y el apetito del niño**
Consulte el manual de instrucciones del procesador de alimentos para bebés para conocer las instrucciones y las medidas de seguridad importantes.

Mes premières recettes

NUK s'est associé à l'auteure à succès et nutritionniste Annabel Karmel pour offrir aux mamans tout ce dont elles ont besoin. Cela commence par des accessoires pratiques et faciles à utiliser jusqu'à ce guide qui vous guidera étape par étape pour cuisiner des repas simples et délicieux pour votre tout-petit.

L'introduction des premiers aliments

L'introduction des aliments solides est l'une des étapes les plus importantes pour les parents au cours des premiers mois de la maternité et de la paternité. Entre 6 et 12 mois, comme les bébés mangent généralement bien, le moment est idéal pour leur proposer une variété de nouvelles saveurs qui, avec un peu de chance, ouvriront la porte à une saine alimentation pour toute leur vie.

L'importance du lait

À partir d'environ six mois, le lait ordinaire que consomme votre bébé ne suffira plus pour combler tous ses besoins en éléments nutritifs, notamment en vitamine D et en fer. Le moment est donc idéal pour commencer à lui donner des aliments solides qui fourniront les éléments nutritifs manquants. Cela dit, vous devez vous rappeler que le lait continuera de faire partie intégrante de l'alimentation de votre bébé. De six mois à un an, il aura besoin d'au moins 16 oz (470 ml) par jour de lait maternel ou de lait de formule.

De six à huit mois, les bébés découvrent de nouveaux goûts.

Les légumes-racines en purée, comme les carottes, les patates douces, les pommes de terre, la citrouille ou la courge musquée, sont les meilleurs premiers aliments pour votre bébé. La cuisson à la vapeur constitue le moyen par excellence de conserver le goût frais et les vitamines des fruits et légumes. Le robot Fresh Foods est l'outil parfait pour une préparation rapide et facile. Les premiers fruits à privilégier qui se digèrent facilement et ne risquent guère de causer une allergie sont la pomme, la poire, la banane, la papaye et l'avocat. Vous pouvez également commencer à donner des céréales pour nourrissons sans gluten. Après avoir introduit une diversité de fruits et de légumes, il est important de commencer à intégrer des purées avec de la viande rouge comme source de fer, du poisson pour les acides gras essentiels et le poulet. Il est important de ne pas donner trop longtemps uniquement des purées de fruits et de légumes. Bien qu'un régime pauvre en graisses soit excellent pour les adultes, il ne convient pas aux jeunes enfants qui ont besoin de calories pour leur croissance. Pendant les deux premières années, le lait entier doit être privilégié et les produits laitiers allégés doivent être évités. À partir de six mois, vous pouvez utiliser du lait de vache pour la cuisson et ajouter du fromage à certaines purées de votre bébé.

À partir de huit mois

Vers huit mois, lorsque votre bébé commence à mâchouiller, vous pouvez mélanger de petites nouilles ou du riz à sa purée pour ajouter de la texture. Le robot Fresh Foods vous permet d'offrir des repas à texture molle à votre enfant grâce à son option de vitesse plus lente. Par ailleurs, votre bébé devrait maintenant être capable de manger la plupart des fruits. Les fruits frais et séchés font tous deux de bons amuse-gueules. Commencez par des fruits mous comme des poires, des bananes ou des pêches. Votre bébé devrait également être capable de manger la plupart des légumes. Si certaines saveurs, comme celle des épinards ou du brocoli, sont trop prononcées, essayez de les mélanger à une sauce au fromage ou à des légumes-racines.

Les amuse-gueules sont parfaits pour occuper votre enfant pendant que vous préparez son repas. Donnez tout d'abord à votre bébé des légumes cuits mous qu'il pourra tenir facilement. Dès qu'il maîtrise l'art du mâchouillage, vous pouvez passer aux légumes crus, comme des bâtonnets de carotte. Voici une sélection de recettes savoureuses et nutritives pour votre bébé à réaliser avec le robot Fresh Foods. Pour gagner du temps, pourquoi ne pas préparer les aliments en grandes quantités et congeler les portions supplémentaires dans des plateaux ou des pots individuels pour le congélateur? (Consultez www.nukfreshfoods.com ou www.nuk-usa.com pour la gamme d'équipement Fresh Foods par Annabel Karmel pour cuisiner et conserver des repas sains.)

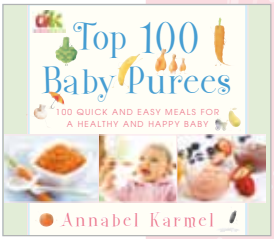
Veuillez consulter le mode d'emploi du Cuiseur-Mixeur pour être sûr de suivre les instructions et les mesures de prévention.

annabel karmel

Une Experte en Nutrition

Annabel Karmel est l'auteure à succès de 24 livres sur la nutrition des enfants. Elle est spécialisée dans la confection de repas savoureux et nutritifs sans que les parents aient à passer des heures dans la cuisine.

Préparer vos propres aliments pour bébés plutôt que d'acheter des marques commerciales est plus économique et vous permet de vous assurer que votre enfant ne consomme que les ingrédients les plus frais et les plus sains. Cette collection des meilleures purées d'Annabel Karmel propose 100 nouvelles recettes rapides et faciles, pour un bébé heureux et en santé. Des premières dégustations aux repas pour les enfants plus âgés, en passant par le sevrage, toutes les recettes conviennent aux enfants de six mois et plus.



RECETTES

Accès instantané à 100 recettes savoureuses pour les bébés et les tout-petits, des premières dégustations jusqu'à des repas pour toute la famille. Recherchez des recettes par âge ou par ingrédient.

PLANIFICATEUR

Planifiez votre semaine à l'avance. Notez les repas favoris de votre enfant.

ACHATS

Pour simplifier vos visites à l'épicerie, choisissez votre recette favorite et profitez d'un accès instantané à une shopping liste avec tous les ingrédients dont vous aurez besoin!

Des vidéos vous montrent tout ce qu'il faut savoir sur la préparation des aliments avec des guides pour cuisiner des repas simples et délicieux pour votre tout-petit.

Application commode!

Poulet avec Patate Douce et Pomme

À partir de 6 mois

7 oz (210 ml) d'eau / niveau 3

Temps de cuisson : environ 17 min

1/3 tasse (1 oz/40 g) d'oignon haché
1/2 c. à table d'huile de colza
4 oz (100 g) de poitrine de poulet hachée
11 oz (300 g) 2 tasses de patate douce pelée et hachée
1 petite pomme pelée et hachée (1/2 tasse)

Conseil : Cette recette est une bonne façon d'introduire le poulet, car les bébés aiment le goût sucré de la patate douce. D'autre part, le poulet se marie bien avec les fruits comme les pommes.

■ Chauffez l'huile dans un poêlon et faites revenir l'oignon pendant environ cinq minutes jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Laissez l'oignon refroidir légèrement, puis placez-le dans le panier de cuisson à la vapeur avec les morceaux de poulet, de patate douce et de pomme. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 3 (7 oz (210 ml(d'eau). Replacez le bouton fermement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson prendra environ 17 minutes. Manipulez avec soin après la cuisson, car de la vapeur chaude peut s'échapper. Retirez le panier à l'aide de la spatule et conservez le bouillon dans une tasse. Transférez les légumes et le poulet cuits à la vapeur du panier directement dans le bol de cuisson, puis ajoutez une demi-tasse du bouillon de cuisson. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir.

JUSQU'À 4 PORTIONS*

Bananes et Bleuets

À partir de 6 mois

5,5 oz (160 ml) d'eau / niveau 2

Temps de cuisson : environ 14 min

1 petite banane mûre pelée en rondelles
1/3 tasse de bleuets

Le saviez-vous? Les bleuets sont plus riches en antioxydants que tout autre fruit. Les bananes se marient bien à divers fruits. Choisissez toujours des bananes mûres. Voici d'autres bonnes combinaisons avec des bananes : bananes et pêches ou bananes et mangues. Pour de meilleurs résultats, préparez la purée juste avant de nourrir votre bébé.

■ Placez les rondelles de banane et les bleuets dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 2. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra environ 14 minutes. Manipulez avec soin après la cuisson, car de la vapeur chaude peut s'échapper. Retirez le panier à l'aide de la spatule. Placez les bananes et les bleuets cuits à la vapeur directement dans le bol de cuisson. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir.

POUR 1 PORTION*

***Selon l'âge et l'appétit de l'enfant**
Veuillez consulter le mode d'emploi du Cuiseur-Mixeur pour être sûr de suivre les instructions et les mesures de prévention.

Pêche, Pomme et Fraises

À partir de 6 mois

1 x 5,5 oz (160 ml) d'eau et
1 x 4 oz (120 ml) d'eau /
1 x niveau 2 et 1 x niveau 1

Temps de cuisson :
environ 24 min (total)

1 grosse pomme pelée, tranchée et le coeur enlevé
1 grosse pêche mûre pelée, dénoyautée et hachée
3 oz (75 g) de fraises coupées en deux ou en quatre si elles sont grosses
1 c. à table de riz pour bébés

Conseil: Vous pouvez utiliser une nectarine au lieu de la pêche et, si les pêches ne sont pas offertes sur le marché, vous pouvez les remplacer par une poire mûre.

■ Placez les pommes tranchées dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 2. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson prendra 14 minutes environ. Laissez l'appareil refroidir après le bip. Retirez le couvercle avec prudence (de la vapeur pourrait s'échapper) et ajoutez la pêche tranchée et les fraises dans le panier. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 1. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour recommencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson se poursuivra pendant 9 à 10 minutes. Manipulez avec soin après la cuisson, car de la vapeur chaude peut s'échapper. Retirez le panier à l'aide de la spatule. Transférez les fruits cuits à la vapeur du panier directement dans le bol de cuisson. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir. Pour épaissir la purée, vous pouvez ajouter du riz pour bébés.

JUSQU'À 2 PORTIONS*

Le saviez-vous? La croissance du cerveau d'un bébé est très rapide pendant la première année. Les poissons gras, comme le saumon, sont tout particulièrement importants pour le développement du cerveau, du système nerveux et de la vision de votre enfant et devraient idéalement être intégrés à l'alimentation de votre bébé deux fois par semaine.

■ Placez les carottes en rondelles dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 2. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson prendra environ 14 minutes. Après le bip et une fois l'appareil refroidi, ouvrez le couvercle du bol et ajoutez les morceaux de saumon. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 1. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour recommencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson se poursuivra pendant 9 à 10 minutes. Entre-temps, faites une croix à l'aide d'un couteau tranchant à la base et sur le dessus des tomates, puis placez-les dans un bol. Versez de l'eau bouillante et laissez reposer environ 40 secondes. Égouttez, puis rincez à l'eau froide pendant environ une minute. La peau devrait s'enlever facilement. Coupez et épépinez les tomates. Faites fondre le beurre dans un poêlon et faites revenir les tomates pendant environ deux minutes jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Retirez du feu et mélangez le cheddar râpé jusqu'à ce qu'il ait fondu. Retirez le panier et réservez le liquide de cuisson dans un petit pot à mesurer. Placez les carottes et le saumon cuits à la vapeur directement dans le bol de cuisson. Ajoutez la sauce aux tomates et au fromage ainsi que deux cuillérées à table du liquide de cuisson. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir.

JUSQU'À 4 PORTIONS*

***Selon l'âge et l'appétit de l'enfant** Veuillez consulter le mode d'emploi du Cuiseur-Mixeur pour être sûr de suivre les instructions et les mesures de prévention.

Saumon avec Carottes et Tomates

Apto desde los 6 meses

1 x 5,5 oz (160 ml) d'eau et 1 x 4 oz (120 ml) d'eau /
1 x niveau 2 et 1 x niveau 1

Tiempo de cocción: aprox. 24 min (total)

1 tasse (225 g) de carottes (3 moyennes) épluchées en rondelles
3,5 oz (100 g) de saumon coupé en morceaux
1 c. à table (15 g) de beurre
2 tomates mûres
1/3 tasse (30 g) de cheddar emballé râpé

Carottes et Tomates au Basilic

À partir de 6 mois

7 oz d'eau (210 ml) / niveau 3

Temps de cuisson : environ 17 min

1 tasse comble (125 g) de carottes pelées en rondelles
1 tasse (100 g) de chou-fleur en petites fleurettes
1 c. à table (15 g) de beurre
2 tomates moyennes la peau enlevée, épépinées et coupées
2 à 3 feuilles de basilic frais
1/3 tasse (40 g) de fromage cheddar râpé

Conseil : Puisque nous n'ajoutons pas de sel aux purées pour bébés, il est important d'ajouter de la saveur avec d'autres ingrédients, comme les fines herbes. Le basilic frais ajoute une bonne saveur à cette purée.

■ Placez les carottes en rondelles et le chou-fleur en morceaux dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 3. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra environ 17 minutes. Entre-temps, faites une croix à l'aide d'un couteau tranchant à la base et sur le dessus des tomates, placez-les dans un bol, puis ajoutez de l'eau bouillante et laissez reposer environ 40 secondes. Égouttez, puis rincez à l'eau froide pendant environ une minute. La peau devrait s'enlever facilement. Coupez et épépinez les tomates. Faites fondre le beurre dans un poêlon et faites revenir les tomates pendant environ deux minutes jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Retirez du feu et mélangez le cheddar râpé jusqu'à ce qu'il ait fondu, puis ajoutez le basilic. Retirez le panier et réservez le liquide de cuisson qui se trouve dans le bol dans un petit pot à mesurer. Placez les carottes et le chou-fleur cuits à la vapeur directement dans le bol de cuisson. Ajoutez la sauce aux tomates et au fromage ainsi que trois cuillérées à table du liquide de cuisson. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir.

JUSQU'À 4 PORTIONS*

Le saviez-vous? Les abricots séchés sont très nutritifs. Ils sont riches en béta-carotène et permettent d'ajouter un goût sucré aux purées de votre bébé. Essayez également les bananes, les abricots séchés et les pêches.

■ Placez les abricots et les pommes hachées dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 2. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra environ 14 minutes. Laissez l'appareil refroidir après le bip. Retirez le couvercle avec prudence (de la vapeur pourrait s'échapper) et ajoutez la pêche hachée dans le panier. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 1. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour recommencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson se poursuivra pendant 9 à 10 minutes. Manipulez avec soin après la cuisson, car de la vapeur chaude peut s'échapper. Retirez le panier à l'aide de la spatule et réservez le liquide de cuisson. Transférez les fruits cuits à la vapeur du panier directement dans le bol. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir. Ajoutez un peu de liquide de cuisson au besoin pour une purée plus lisse.

JUSQU'À 2 PORTIONS*

Pommes, Abricots et Pêches

À partir de 6 mois

1 x 5,5 oz (160 ml) d'eau et 1 x 4 oz (120 ml) d'eau /1 x niveau 2 et 1 x niveau 1

Temps de cuisson : environ 24 min (total)

3 oz (75 g) d'abricots séchés prêts-à-manger, hachés
2 pommes pelées et hachées, l e coeur enlevé
1 grosse pêche mûre la peau enlevée, dénoyautée et hachée (ou 1 poire mûre)

***Selon l'âge et l'appétit de l'enfant**
Veuillez consulter le mode d'emploi du Cuiseur-Mixeur pour être sûr de suivre les instructions et les mesures de prévention.

■ Placez la carotte, la patate douce et la pomme de terre dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 3. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra environ 17 minutes. Entre-temps, faites fondre le beurre dans un poêlon et faites revenir le poireau pendant environ cinq minutes à feu doux jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Retirez le panier et réservez le liquide de cuisson. Placez les légumes cuits à la vapeur directement dans le bol de cuisson. Ajoutez le poireau sauté, le maïs sucré et le fromage râpé (s'il y a lieu), puis ajoutez 1,5 oz du liquide de cuisson. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir.

JUSQU'À 2 PORTIONS*

Pomme de Terre, Carotte et Maïs Sucré

À partir de 6 mois

7 oz d'eau (210 ml) / niveau 3

Temps de cuisson : environ 17 min

1 carotte moyenne pelée en rondelles (1/2 tasse/50 g)
1 petite patate douce pelée et hachée (1 tasse/100 g)
1 pomme de terre pelée et hachée (1 1/3 tasse/100 g)
1 c. à table de beurre (une noix de beurre généreuse)
1 petit poireau paré en rondelles (50 g)
1/2 tasse (40 g) de maïs sucré en conserve
1/4 tasse (20 g) de cheddar râpé (facultatif)

Ma Première Purée de Poisson

À partir de 6 mois

1 x 5,5 oz (160 ml) d'eau et 1 x 4 oz (120 ml) d'eau / 1 x niveau 2 et 1 x niveau 1

Temps de cuisson : environ 24 min (total)

1 1/2 tasse (225 g) de patate douce pelée et hachée
3,5 oz (100 g) de poisson blanc (morue) coupé en morceaux
1 c. à thé d'aneth frais (facultatif)
1/4 tasse (40 g) de pois congelés emballés
3 c. à table (1/4 tasse) de parmesan râpé
2 oz (50 ml) de lait

■ Placez la patate douce hachée dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 2. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra environ 14 minutes. Laissez l'appareil refroidir après le bip. Retirez le couvercle avec prudence (de la vapeur pourrait s'échapper) et ajoutez le poisson, l'aneth (s'il y a lieu) et les pois dans le panier. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 1. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour recommencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson se poursuivra pendant 9 à 10 minutes. Manipulez avec soin après la cuisson, car de la vapeur chaude peut s'échapper. Retirez le panier à l'aide de la spatule et réservez le liquide de cuisson. Transférez le contenu du panier directement dans le bol de cuisson. Ajoutez le parmesan, deux cuillérées à table du liquide de cuisson et trois cuillérées à table de lait. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir.

JUSQU'À 4 PORTIONS*

***Selon l'âge et l'appétit de l'enfant**
Veuillez consulter le mode d'emploi du Cuiseur-Mixeur pour être sûr de suivre les instructions et les mesures de prévention.

Purée de Pomme et de Poire

À partir de 6 mois

7 oz d'eau (210 ml) / niveau 3

Temps de cuisson : environ 17 min

1 grosse pomme de table pelée et hachée, le coeur enlevé
1 grosse poire mûre pelée et hachée, le coeur enlevé

■ Placez les fruits hachés dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 3. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra environ 17 minutes. Retirez le panier et réservez le liquide de cuisson. Transférez les fruits cuits à la vapeur du panier directement dans le bol de cuisson, puis ajoutez deux cuillérées à table du liquide de cuisson. Pour réduire en purée, tournez le bouton de mélange à la vitesse désirée selon la texture que vous souhaitez obtenir.

JUSQU'À 2 PORTIONS*

Patate Douce et Brocoli

À partir de 6 mois

1 x 4 oz d'eau (120 ml) et 1 x 5,5 oz (160 ml) d'eau / 1 x niveau 1 et 1 x niveau 2

Temps de cuisson : environ 24 min (total)

2 tasses (280 g) de patate douce pelée et hachée
1 tasse (60 g) de brocoli en petites fleurettes

■ Placez la patate douce dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et verrouillez en place. Remplissez le réservoir au niveau 1. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra de 9 à 10 minutes environ. Laissez l'appareil refroidir après le bip. Retirez le couvercle avec prudence (de la vapeur pourrait s'échapper) et ajoutez les fleurettes de brocoli dans le panier. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 2. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour recommencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson se poursuivra pendant 14 minutes. Manipulez avec soin après la cuisson, car de la vapeur chaude peut s'échapper. Retirez le panier à l'aide de la spatule et réservez le liquide de cuisson. Transférez le contenu du panier directement dans le bol de cuisson et ajoutez de 2,5 à 3,25 oz du liquide de cuisson. Tournez le bouton de mélange à gauche pour obtenir une purée lisse.

JUSQU'À 4 PORTIONS*

***Selon l'âge et l'appétit de l'enfant**
Veuillez consulter le mode d'emploi du Cuiseur-Mixeur pour être sûr de suivre les instructions et les mesures de prévention.

■ Placez la courge musquée dans le panier de cuisson à la vapeur. Placez le panier dans le bol de cuisson et vissez hermétiquement le couvercle. Placez le bol de cuisson sur le socle et verrouillez en place. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 1. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour commencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera; la cuisson prendra de 9 à 10 minutes environ. Laissez l'appareil refroidir après le bip. Retirez le couvercle avec prudence (de la vapeur pourrait s'échapper) et ajoutez les pois dans le panier. Dévissez le bouton du réservoir d'eau sur le dessus de l'appareil et remplissez le réservoir d'eau au niveau 2. Replacez le bouton hermétiquement. Appuyez sur le bouton marche-arrêt pour recommencer la cuisson. Le voyant vert s'allumera. La cuisson se poursuivra pendant 14 minutes. Manipulez avec soin après la cuisson, car de la vapeur chaude peut s'échapper. Retirez le panier à l'aide de la spatule et réservez le liquide de cuisson. Transférez le contenu du panier directement dans le bol de cuisson et ajoutez 1,5 oz du liquide de cuisson. Tournez le bouton de mélange à gauche pour obtenir une purée lisse.

JUSQU'À 2 PORTIONS*

Courge Musquée et Pois

À partir de 6 mois

1 x 4 oz (120 ml) d'eau et 1 x 5,5 oz (160 ml) d'eau / 1 x niveau 1 et 1 x niveau 2

Temps de cuisson : environ 24 min (total)

1 1/2 tasse (280 g) de courge musquée pelée et hachée
1/4 tasse (35 g) de pois congelés

Frappé Mangue - Banane

À partir de 6 mois et pour toute la famille

1 mangue mûre en dés
1 banane coupée en rondelles
2/3 (deux tiers) tasse de yogourt à la angue ou aux fruits tropicaux
1 c. à table de jus de pommes miel au goût

■ Placez la mangue en dés et les rondelles de banane dans le bol. Mélangez pendant quelques secondes. Ajoutez le yogourt et le jus de pommes dans le bol. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Ajoutez le miel au besoin pour rendre le frappé plus sucré.

JUSQU'À 2 VERRES*

Apaise les gencives des bébés et amuse vos enfants grâce aux sucettes à remplir et congeler!

Frappé Baies - Banane

À partir de 6 mois et pour toute la famille

1,5 tasse de framboises fraîches
1 banane coupée en rondelles
1 tasse de yogourt aux fraises miel au goût

■ Placez les framboises et les rondelles de banane dans le bol. Mélangez pendant quelques secondes. Ajoutez le yogourt et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Ajoutez le miel au besoin pour rendre le frappé plus sucré.

JUSQU'À 2 VERRES*

***Selon l'âge et l'appétit de l'enfant**
Veuillez consulter le mode d'emploi du Cuiseur-Mixeur pour être sûr de suivre les instructions et les mesures de prévention.

NUK®

Because every moment between mother and child is special, moms trust NUK. For over 50 years, NUK has helped to provide the healthiest start for babies with products that are safe, simple and enhance children's healthy development.

Porque cada momento entre una madre y su hijo es especial, las mamás confían en NUK. Por más de 50 años, NUK ha ayudado a que los bebés tengan un comienzo más saludable gracias a sus productos que son seguros, sencillos y que mejoran el desarrollo saludable de los niños.

Parce que chaque instant entre une mère et son enfant est spécial, les mamans font confiance à NUK. Depuis plus de 50 ans, NUK contribue à assurer un départ sain pour les bébés avec des produits sûrs et simples qui favorisent le développement d'enfants en pleine santé.

Try Fresh Foods complete line of accessories to make, store, freeze and feed! Go to **www.nukfreshfoods.com.**

Pruebe la línea completa de accesorios Fresh Foods para preparar, almacenar, congelar alimentos y alimentar. Visite **www.nukfreshfoods.com.**

Essayez la gamme complète d'accessoires Fresh Foods pour préparer, conserver, congeler et servir! Visitez le site **www.nukfreshfoods.com.**

© Annabel Karmel Group Holding Limited™
©2012. All rights reserved/Todos los derechos reservados/Tous droits réservés.
NUK is a registered trademark of/es una marca registrada de/est une marque déposée de Mapa GmbH, Zeven, Germany/Alemania/Allemagne.